

Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.29.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Párizsi(1,6,7,10)			Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Zala felvágott(1,6,7)			Kifli [1,3,7], Kockasajt[7,(1)]			Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Jégcsap retek, Tavaszi felvágott (1,6,7)		
		Energia: 279,57 Kcal / 1 168,60 KJ			Energia: 295,49 Kcal / 1 235,15 KJ			Energia: 248,96 Kcal / 1 040,65 KJ			Energia: 351,64 Kcal / 1 469,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,63 g	16,60 g	6,26 g	13,48 g	17,45 g	6,46 g	12,35 g	12,60 g	7,43 g	13,41 g	22,98 g	8,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,58 g	0,00 g	2,17 g	20,78 g	0,00 g	2,28 g	21,25 g	0,00 g	1,88 g	22,73 g	0,00 g	3,16 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Paradicsomos húsgombóc [1,3], Burgonyaleves[1]			Zöldborsós csirketokány[7,(1)], Gyümölcsleves[7,(1,6,8,12)], Párolt rizsköret			Rakott karfiol[7,(1)], Kertészleves [1,3,9]			Túrós metélt [1,3,7], Babgulyás [9,(1)]		
		Energia: 533,44 Kcal / 2 229,78 KJ			Energia: 835,26 Kcal / 3 491,39 KJ			Energia: 475,53 Kcal / 1 987,72 KJ			Energia: 864,62 Kcal / 3 614,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31,46 g	13,41 g	3,56 g	35,64 g	26,27 g	9,58 g	31,25 g	19,95 g	7,81 g	41,76 g	39,23 g	13,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,00 g	9,99 g	5,36 g	112,83 g	30,77 g	3,26 g	42,75 g	0,05 g	8,26 g	85,21 g	5,00 g	8,14 g		
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Kakaós csiga[1,7,(3,6,12)]			Alma, Tejszelet [1,3,7]			Zsemle t.k.[1,3,7], Bocskor paprika, Vajkrém magyaros[7]			Pogácsa		
		Energia: 478,84 Kcal / 2 001,55 KJ			Energia: 201,49 Kcal / 842,23 KJ			Energia: 366,37 Kcal / 1 531,43 KJ			Energia: 394,50 Kcal / 1 649,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,92 g	29,41 g	10,07 g	3,87 g	8,82 g	3,34 g	6,29 g	27,23 g	13,33 g	9,50 g	20,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,06 g	17,75 g	0,92 g	25,70 g	11,46 g	0,15 g	23,62 g	0,00 g	0,77 g	42,80 g	0,00 g	2,10 g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

.....
Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

